

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО ИШИМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Сборник статей и тезисов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
21-22 ноября 2013 года**

Ишим
2013

УДК
ББК
С

Печатается по решению редакционно-издательского совета ИГПИ им. П.П. Ершова

Рецензенты:

Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов Всероссийской науч.-практической конф. с международным участием / ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим : Изд. ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – 130 с.

Сборник статей и тезисов содержит материалы об актуальных проблемах студенческого спорта и физического воспитания молодежи России и ближайшего зарубежья; в сборнике представлены труды ученых России, Беларуси, Казахстана, которые могут быть использованы учителями физической культуры общеобразовательных школ, ссузов и вузов, а также тренерами различной квалификации, работающих с детскими коллективами и взрослыми высококвалифицированными командами.

© ФГБОУ ВПО «Ишимский
государственный педагогический
институт им. П.П. Ершова», 2013

**Динамика некоторых показателей физической выносливости
школьников 12-15 лет**

О.В. Лимаренко¹, А.А. Лимаренко²

¹Полесский государственный университет, г. Пинск, РБ

²МАОУ Усть-Илимский «Экспериментальный лицей»
научно-образовательный комплекс», г. Усть-Илимск, РФ

Совершенствование школьного физического воспитания, несмотря на постоянное внимание к нему со стороны ведущих ученых и учителей-практиков, по-прежнему остается одной из актуальных проблем развития общеобразовательной школы. По данным А.Г. Щедриной [10], за последние тридцать лет, на фоне общих положительных тенденций, отмечаемых в физическом развитии детей (увеличение тотальных размеров тела), их двигательная подготовленность имеет лишь незначительные улучшения, а по ряду показателей значительно снижается.

Методологическая установка на повышение уровня физической подготовленности, целенаправленного развития двигательных качеств должна быть основана на строгом учете динамики соответствующих показателей как возрастной, так и, вызванной специально организованными педагогическими воздействиями.

Тестирование двигательной подготовленности, как системный комплексный контроль, является одним из основных универсальных рычагов в управлении физическим воспитанием школьников. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса [5].

Возрастная динамика развития основных физических качеств детей раскрыта в работах В.С. Фарфеля [6], В.П. Филина [7], Н.А. Фомина [8], А.А. Гуржеловского [2] и др. При этом, практически все подобные исследования выполнены с привлечением школьников, проживающих в центральных районах России. Тем не менее, общеизвестно существенное влияние климато-географических факторов на физическое состояние, в том числе и на физическую подготовленность человека [4]. Следовательно, не представляется возможным экстраполировать данные результаты при планировании физкультурно-воспитательной работы со школьниками, проживающими в других, особенно отдаленных, регионах нашей страны. В данной ситуации возрастает актуальность исследований, способствующих решению данной проблемы, на региональных уровнях, причем каждое исследуемое физическое качество, как составляющее двигательной подготовленности, должно быть рассмотрено достаточно подробно, с использованием определенного комплекса тестовых упражнений [3].

Одним из наиболее важных для жизнедеятельности человека является физическая выносливость [1]. В связи с этим, изучение изменений в показателях физической выносливости школьников обоего пола 12-15 лет, проживающих в условиях, приравненных к Крайнему Северу, является, на наш взгляд, актуальным.

Целью исследования являлось определение изменений показателей физической выносливости и использование полученных результатов для внесения (при необходимости) соответствующих корректив в ход педагогического процесса физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

Предполагалось, что естественный прирост составляющих физической выносливости (общей выносливости и силовой выносливости) имеет свою, отличную от других, возрастную динамику.

Исходя из цели исследования были определены следующие задачи:

1. Изучить возрастные изменения показателей физической выносливости мальчиков 12-15 лет г. Усть-Илимска, не занимающихся спортом.

2. Определить закономерности и характер изменения показателей общей, силовой выносливости у школьников в процессе онтогенеза.

Решение поставленных задач определило выбор следующих методов исследования: 1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. 2. Тестирование физической выносливости. 3. Методы математической статистики.

Исследования проводились в три этапа, в ходе, которого были получены ниже следующие результаты.

Решая первую задачу, изменение показателей физической выносливости мальчиков 12-15 лет города Усть-Илимска определялось по результатам тестовых заданий, полученные результаты оценивались в соответствии с нормативами, рекомендованными Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым [9] (таблица 1).

Таблица 1.

Показатели физической выносливости мальчиков среднего школьного возраста

Тест	Возраст	Пол	n	X±m	Уровень физической подготовленности (%)		
					Низкий	Средний	Высокий
Бег 1000 м, сек	12 лет	М	64	318±5,9	4,7	89	6,3
	13 лет	М	54	315,7±11,8	14,8	74,1	11,1
	14 лет	М	53	309±8,6	2	90,5	7,5
	15 лет	М	31	285,7±7,4	0	93,7	6,3
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	12 лет	М	64	23±0,4	0	42,2	57,8
	13 лет	М	69	24±0,7	1,4	42,1	56,5
	14 лет	М	66	14±0,7	63,6	15,2	21,2
	15 лет	М	33	19±1,3	42,4	15,2	42,4
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12 лет	М	64	3±0,3	75	17,2	7,8
	13 лет	М	67	8±0,4	29,8	26,9	43,3
	14 лет	М	23	11±0,4	30,4	30,4	39,2
	15 лет	М	14	14±0,6	7,2	35,7	57,1

Анализ физической подготовленности позволил выявить у мальчиков всех исследуемых возрастных групп однонаправленный равномерный прирост показателей общей выносливости. У мальчиков 12 лет показатели в беге на 1000 м изменялись в пределах от 455 секунд до 235 секунд, средний результат составил 318 секунд. У мальчиков 13 лет показатели в беге на выносливость изменялись от 540 до 152 секунд, средний результат в беге на 1000 м составил 315,7 секунд. У 14-летних мальчиков изменения в показателях бега на

выносливость составили 431 – 147 секунд, средний результат в этом упражнении равен 309 секундам. В 15 лет у мальчиков показатели бега изменялись в пределах 365 – 195 секунд, средний результат в беге на 1000 м составил 285,7 секунды. Динамика изменения показателей в беге на 1000 м у мальчиков среднего школьного возраста по средним величинам представлена на рис. 1.

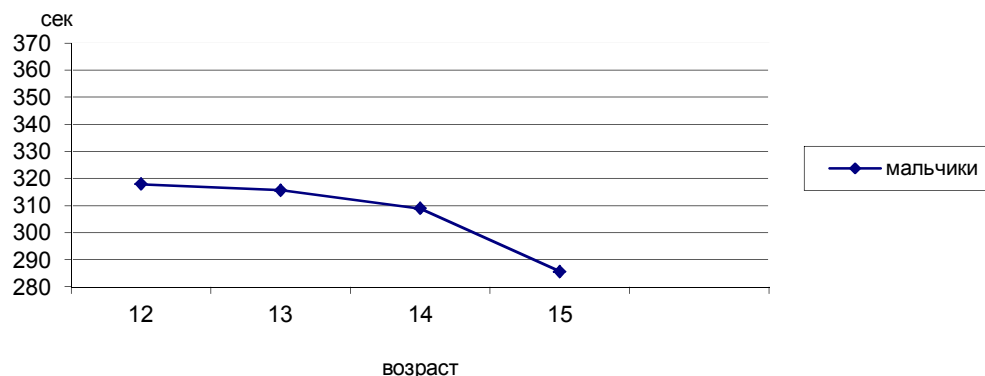


Рис. 1. Изменение средних показателей в беге на 1000 м у мальчиков среднего звена в зависимости от возраста

За исследуемый возрастной период показатели общей выносливости не значительно изменились в положительную сторону у мальчиков с 318 сек. в 12 лет до 315,7 сек. в 13 лет, до 309 сек. в 14 лет и до 285,7 сек. в 15 лет, что составило прирост результатов 12-13 лет на 2,3 секунды ($P>0,05$), 13-14 лет на 6,7 секунд ($P>0,05$), 14-15 лет на 23,3 секунды ($P<0,05$). Ежегодный прирост данного качества является естественным, обусловленным возрастными изменениями организма.

У мальчиков 12-15 лет были зафиксированы изменения показателей в подъеме туловища из положения лежа на спине в сед за 30 сек от 3 раз до 36 раз.

Средний результат в подъеме туловища из положения лежа на спине в сед за 30 сек у 12-летних мальчиков составил 23 раза, у мальчиков 13 лет – 24 раза, у мальчиков 14 лет – 14 раз, в 15 лет у мальчиков – 19 раз.

В упражнении «подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» незначительный прирост (на 1 раз) результатов наблюдался у мальчиков 12-13 лет. В период с 14 лет до 15 лет у мальчиков выявлено снижение результатов (на 10 раз) в проявлении силовой выносливости.

И так, в данный возрастной период у мальчиков достоверный прирост ($P<0,01$) показателей по результатам этого тестового задания выявлен только в возрасте с 14 до 15 лет.

Динамика изменения показателей в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 сек. у мальчиков среднего школьного возраста по средним величинам представлена на рис. 2.

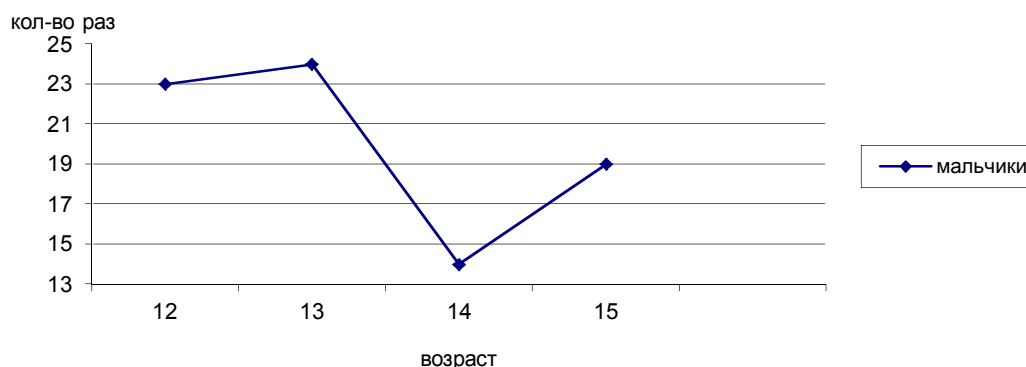


Рис. 2. Изменение средних показателей в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 сек. у мальчиков среднего школьного возраста

Анализ результатов в подтягивании на высокой перекладине выявил значительные колебания в показателях силовой выносливости у 12-летних мальчиков – от 1 до 12 раз, их средний результат составил 3 раза. У 13-летних мальчиков разброс в показателях установлен от 1 до 15 раз, средний результат соответствовал возрастной норме и составил 8 раз. В 14 и 15 лет различия в результатах подтягивания на высокой перекладине установлены в пределах от 1 до 16 раз. У мальчиков 14 и 15 лет средний результат немного превосходит возрастную норму и составляет соответственно 11 раз и 14 раз.

Динамика изменения показателей в подтягивании на высокой перекладине у мальчиков среднего школьного возраста по средним величинам представлена на рис. 3.

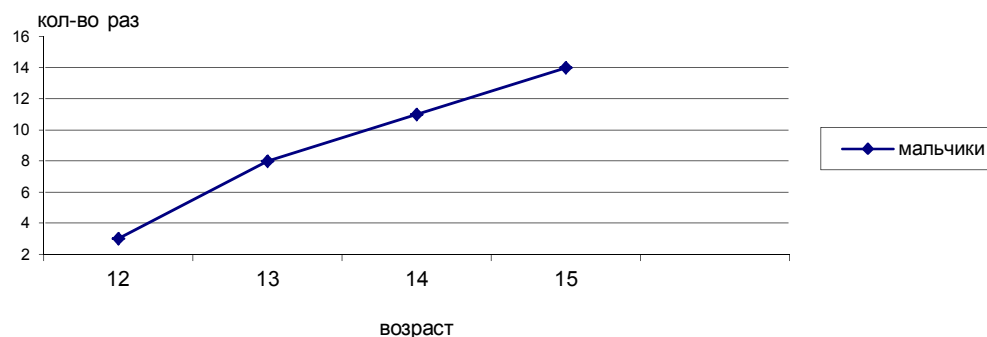


Рис. 3. Изменение средних показателей в подтягивании на перекладине у мальчиков среднего школьного возраста

Из этого следует, что у мальчиков данного возраста позитивные изменения показателей силовой выносливости равномерны и статистически достоверны ($P < 0,001$ – $P < 0,01$).

В решении второй задачи, анализ физической выносливости учащихся среднего школьного возраста по показателям бега на 1000 м указывает на то, что в процессе онтогенеза происходят положительные изменения в проявлении общей выносливости. Достоверные различия между мальчиками в показателях общей выносливости выявлены у 14-летних ($P < 0,01$) и у 15-летних школьников ($P < 0,001$). У 12-13-летних учащихся отсутствуют достоверные различия в данном физическом качестве ($P > 0,05$).

В определении уровней физической подготовленности в беге на 1000 м у мальчиков 12-15 лет преобладают показатели с оценкой «средний». В оценке уровней физической подготовленности мальчиков 15 лет в данном виде физических упражнений не установлено оценок соответствующих уровню «низкий».

Физическая подготовленность учащихся среднего школьного возраста по показателям бега на 1000 м представлена на рис. 4.

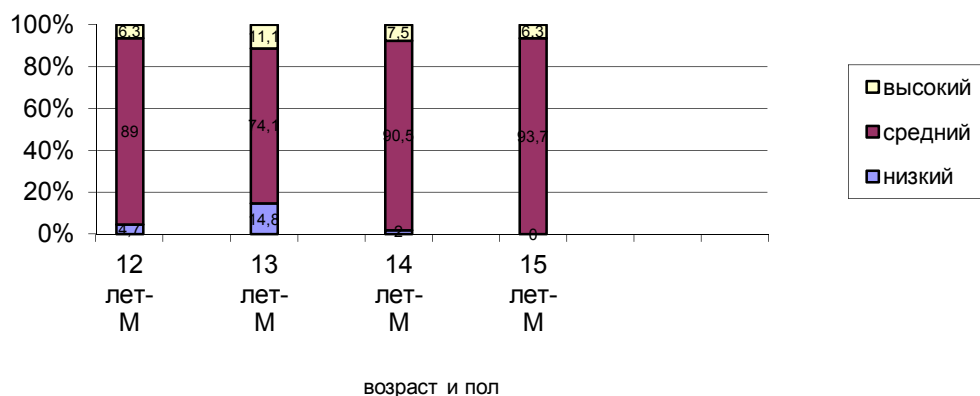


Рис. 4. Физическая подготовленность учащихся 12-15 лет по показателям бега на 1000 м

У школьников 13-15 лет установлены достоверные различия в проявлении силовой выносливости. 14-летние мальчики достоверно превосходят 12 и 13-летних в данном виде упражнений ($P < 0,01$). В 15 лет мальчики опережают учащихся 14 лет в проявлении силовой выносливости, достоверность различия выявлена при $P < 0,01$. 13-летние мальчики опережают 12-летних в проявлении силовой выносливости, но достоверных различий не установлено ($P > 0,05$).

Сравнительный анализ уровней физической подготовленности по показателям силовой выносливости мышц брюшного пресса показал, что у мальчиков 12-13 лет, преобладал уровень физической подготовленности соответствующий оценке «высокий». В 14 лет у мальчиков был зарегистрирован уровень физической подготовленности по данному двигательному качеству «низкий». У мальчиков 15 лет определен одинаковый процент оценок соответствующих уровням физической подготовленности «низкий» и «высокий». Физическая подготовленность учащихся среднего школьного возраста по показателям подъема туловища из положения лежа на спине в сед за 30 секунд представлена на рис. 5.

В 12 лет в проявлении силовой выносливости (подтягивание на перекладине) у мальчиков преобладал показатель уровня физической подготовленности «низкий», в 13-15 лет доминировал уровень физической подготовленности «высокий». Физическая подготовленность мальчиков среднего школьного возраста по показателям динамической силы представлена на рис. 6.

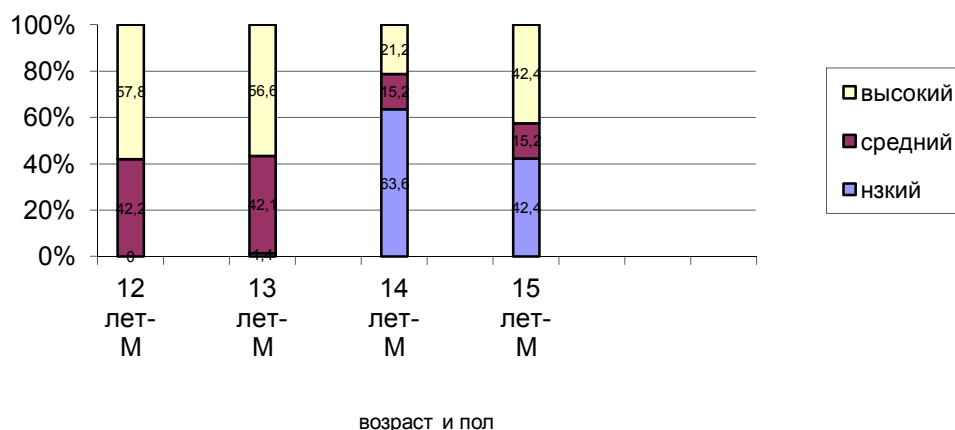


Рис. 5. Физическая подготовленность мальчиков 12-15 лет по показателям подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд

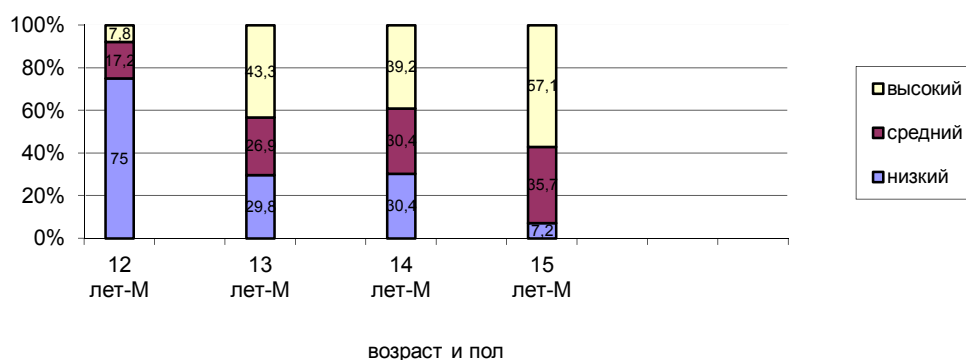


Рис. 6. Физическая подготовленность мальчиков 12-15 лет по показателям подтягиваний на перекладине

При этом достоверно установлено, что:

- мальчики 13 лет превосходят 12-летних по показателям силовой выносливости ($P < 0,01$);
- 14-летние мальчики опережают 13 летних при $P < 0,05$;
- 15-летние опережают 14-летних при $P < 0,05$ и младших мальчиков при $P < 0,01$.

Выводы:

1. Анализируя возрастные изменения показателей физической выносливости мальчиков 12-15 лет города Усть-Илимска, не занимающихся спортом, нами установлены разнонаправленные изменения в показателях исследуемого качества. При этом достоверные положительные приросты выявлены в общей выносливости у мальчиков с 14 до 15 лет; в силовой выносливости мышц плечевого пояса у мальчиков во всех возрастных периодах; в силовой выносливости мышц брюшного пресса лишь у мальчиков с 14 до 15 лет.

2. Закономерности и характер изменения показателей общей и силовой выносливости у мальчиков в процессе онтогенеза различны, что подтверждает факт возрастной гетерохронности в развитии физических качеств.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 223 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск.: Народная Асвета, 1973. – 88 с.
3. Епифанов, С.П. Разработка и примерные системы педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся [Текст]: Автореф. дис... канд. пед. наук / С.П. Епифанов. – М.: МОПИ, 1986. – 20 с.
4. Нестеров, В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климато-географических условиях [Текст] / В.А. Нестеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С.23-26.
5. Организационно - методические основы проведения соревнований по оценке двигательной подготовленности школьников [Текст] / А.Г. Комков [и др.] // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 26.
6. Фарфель, В.С. Двигательные качества и их физиологическая характеристика [Текст] / В.С. Фарфель // Всесоюз. симпозиум по физиологии спорта: тез. докл. – М., 1959. – С.13-16.
7. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
8. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 5-56.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пос. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2002. – С. 160-187.
10. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: Методологические аспекты [Текст] / А.Г. Щедрина. – Новосибирск, СО РАМН, 2003. – С. 3-19.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	5
<i>Григорович И.Н.</i> Личностные профили «успешных» и «неуспешных» студентов 2-го курса ФЗОЖ.....	5
<i>Зайцева С.В.</i> Современные подходы к организации занятий йогой.....	10
<i>Китаев П.А., Шевцов В.В., Яковлев Д.С.</i> Обучение и тренировка курсантов в метании гранат на точность.....	14
<i>Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н., Прокопьев Н.Я.</i> Современные подходы к оценке «качества жизни» взрослых и детей (краткий обзор литературы)....	19
<i>Крылова Т.И.</i> Психофизическое состояние студентов-дизайнеров.....	25
<i>Кудрявцев Н.В.</i> Изучение истории становления и развития российской физической культуры и спорта в советской историографии.....	28
<i>Лимаренко О.В., Лимаренко А.А.</i> Динамика некоторых показателей физической выносливости школьников 12-15 лет.....	32
<i>Лимаренко О.В., Лимаренко А.П.</i> Оценка уровня личностной двигательной активности детей, занимающихся в ДЮСШ.....	39
<i>Острецов Б.В.</i> Компетентностно-ориентированный подход в физкультурном образовании студентов педвузов.....	45
<i>Пасюкова И.Ю., Вериге Л.Н., Моор М.Ю.</i> Волейбол как средство физической культуры в программе специального медицинского отделения согласно ФГОС ВПО третьего поколения в ФГБОУ ВПО «ОГИС».....	48
<i>Прокопьев Н.Я., Колунин Е.Т., Гуртовая М.Н.</i> Функциональное состояние сердечнососудистой системы мальчиков 8 лет г. Тюмень, страдающих аллергическим ринитом, при дозированной физической нагрузке.....	51
<i>Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевская Л.Г.</i> Инновационная методика физкультурно-оздоровительных занятий со студентками.....	56
<i>Фомичева Н.В., Рябов С.В.</i> Использование пришкольных спортивных сооружений в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательного учреждения.....	60
<i>Шабанов А.В.</i> Физическая культура личности студента: понятие и содержание.....	63
<i>Шевцова В.В.</i> Формирование здорового образа жизни учащихся в условиях профильной оборонно-спортивной подготовки.....	65
<i>Яковлев Д.С., Шевцов В.В., Китаев П.А.</i> Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности курсантов ТЮИ МВД РФ и ТВВИКУ.....	69
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	75
<i>Анпилогов И.Е.</i> Проблемное поле совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов в видах спорта с преимущественным	

проявлением выносливости.....	75
Завгородний А.А. Особенности межличностных отношений в спортивной команде.....	77
Козин В.В. Особенности психофизиологической подготовки к игровой деятельности в спортивных играх.....	80
Козин В.В., Гераськин А.А. Психолого-педагогический анализ при реализации деятельностного подхода в подготовке спортсменов.....	87
Насонов В.В., Чачин А.В. Анализ смотр-конкурса «Спортивная элита» по номинациям и числу номинантов в Тюменской области (за период 1995-2012 г.г.).....	92
Поливаев А.Г. Особенности управления спортивной подготовленностью студентов-мини-футболистов в рамках учебного годовичного графика.....	99
Стародубцева И.В., Шарипова А.И. Особенности физического здоровья и интеллекта дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой.....	103
ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	107
Ветренко А.А. Обучение легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в школе.....	107
Даниленко О.В. Современный взгляд на проблему обучения переводу английской туристской терминологии студентов специализации «Социально-культурный сервис и туризм» в физкультурном вузе.....	110
Поливаев А.Г. Возможности оценки развития профессиональных компетенций студентов на основе балльно-рейтинговой системы.....	114
Поливаев А.Г., Черемисов А.В., Фомичева Н.В., Родионов А.Н. Об изменении подходов в преподавании профильных дисциплин на факультетах физической культуры в педагогических вузах.....	118
Поливаев А.Г. Формирование информационной компетентности студентов физкультурного факультета в условиях требований ФГОС.....	120
Терновский Я.Е., Мальчевский В.А. Комплексная система оценки физиологической подготовленности мальчиков занимающихся мини-футболом.....	125
Юрина О.В. Методика формирования свода стопы детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	129